

「現代的なリズムのダンス」の指導について

著者	増山 尚美, 長谷川 由樹
雑誌名	北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要
号	11
ページ	27-37
発行年	2020
URL	http://doi.org/10.24794/00003014

「現代的なリズムのダンス」の指導について

How to Learn about “Contemporary Rhythm Dance” in Physical Education

増 山 尚 美¹⁾
MASHIYAMA Naomi

長 谷 川 由 樹²⁾
HASEGAWA Yuki

I. はじめに

平成20年の学習指導要領改訂により、中学校第1学年及び第2学年において武道、ダンスを含め、すべての運動領域が必修となった。ダンスの領域は、「創作ダンス」「フォークダンス」「現代的なリズムのダンス」の3つの内容で構成され、これらの中から1つ以上を選択し履修することとされている。

3つの内容から「現代的なリズムのダンス」を選ぶ学校は多い。近年、テレビ番組やネットの普及によって、生活の中でダンスに触れる機会が増え、身近に感じられるようになった。それによって、ダンスに対する抵抗意識よりも興味が勝る生徒が増えたと考えられる。また、報道では「HIPHOP」の一部の表記に注目され「現代的なリズムのダンス＝ヒップホップダンスが必修」という特定のダンスの種類を学ぶような誤解を招く内容が広まった。流行りのステップや振付を行うことに期待を持つ生徒もいる。しかし、学習指導要領において、中学校第1学年及び第2学年の現代的なリズムのダンスでは「リズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせ、

リズムに乗って全身で踊ること」と提示されている。振付などを模倣する学習ではなく、音楽のリズムに身を委ねて全身で自由に弾んで踊り、仲間と交流をすることにねらいがある。学習指導要領がめざす内容と生徒の持つイメージにずれがあることや、ダンスの経験が少なく指導方法に不安や悩みを持つ教師も未だ多い。

では、実際に学習指導要領に基づいて考えた内容と、既存の振付やステップを用いた内容の2つの方法から、生徒がそれぞれどのような学習や経験を得ることが出来るか、中学1年生を対象として実践した。

II. 方 法

2016年にA中学校の第一学年、男子35人、女子50人合計85名において8時間のダンス授業を行った。2時間続き4回で展開した授業は、前半（1～5時間目）に「リズムによって全身で自由に踊る」ことをねらいとした内容で実施。リズムの特徴や体の動かし方を学び、その動きを自由に組み合わせ即興的に踊る。さらに、その動きを活用して仲間と一緒に

1) 北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科 2) 北翔大学非常勤講師

キーワード：中学校保健体育、現代的なリズムのダンス、ヒップホップ

に踊る。後半（6～8時間目）は、北海道のテレビ局HTB北海道テレビが制作した「onちゃんダンス」を用いて行う。教師が事前に振付を覚え、生徒に指導する。

毎回、授業の終わりに自己評価カードを使用し、生徒が記入する。授業での気持ちの高まりや体の状態について5段階で評価し、感想を書き入れ、気持ちや体にどのような変化があったかを調査する。本授業は、A中学校の体育教員と外部講師（筆者・長谷川）による共同授業で行なった。

Ⅲ. 結 果

1. 指導内容

現代的なリズムのダンスの指導計画を表1に示す。1時間目は、HIPHOPについての歴史や背景、それに関わるダンスの種類などを学ぶ。その後、音楽をかけながら実際に体を動かし、リズムの特徴と縦のりについて体感する。次に、2人1組になり、「フォロー・ザ・リーダー」でリズムゲームを行う。本稿で「フォロー・ザ・リーダー」とは、リーダーが即興で踊り、相手がそれを模倣する内容である。はじめはクラブを用い4カウントの中で様々なリズムを刻み、リズムに慣れ、仲間と交流をしながら気持ちをほぐしていく。

2～3時間目は、「全身で自由に踊る」ことを目標に、まず、一斉指導で手の動かし方（プッシュ、スイング、タッチ）や足の動き（グー、チョキ、パー）を学ぶ。次に、2人1組になり、リズムのにりながら手や足の動きを使って各自の発想で自由に踊る「フォロー・ザ・リーダー」で4カウントの即興ダンスに挑戦する。相手を変えて多くの仲間と交流を

し、即興や人前で体を使って表現することに慣れていく。動きの良かった生徒や、面白いアイデアで踊っていた生徒をピックアップ（指名）し、その生徒をリーダーに全員で模倣をする。4カウントの即興ダンスに慣れてきたら、8カウントで踊る即興ゲーム「ワンエイトバトル」に移行する。これは2人1組になり、8カウントずつ踊り合う内容で、相手の踊りをみて感じ取ったことを即興的に踊って返す。更に、5～6人またはそれ以上の人数で1つのサークルをつくり、踊り合う「サークルセッション」に発展していき、即興で踊る時間を少しずつ長くしていく。

回数を重ねることで、自由に踊ることに慣れていき、体を使って表現することに不安や恥ずかしさを持つ生徒の気持ちを緩和させていく。また、普段関わりが少ない仲間と交流し、様々な動きやアイデアを共有することで、相手の良さを認め合うことができる。教師は巡回指導を行い、アドバイスや良いところを伝え、生徒の自信に繋げていく。

4～5時間目は、チームダンスを創作し発表する。はじめは2人1組で16カウントの長さのダンスを創作する。次に、2組ずつつまり4人1組のチームになり、32カウントへと増やしていく。チームダンスは、フォーメーションの工夫や体の向き、高さを変化させたり、人数の組み合わせや時間差、空間を使い表現の幅を広げて考えることができる。仲間と協力し、完成から発表までの達成感を体験する。また、会話でのコミュニケーションが多くなるので、自発的に行動する機会が増える。

6～7時間目は、ステップや既存の振付を用いて行う。今回使用した「onちゃんダンス」

表1 現代的なリズムのダンスの指導計画

時間	活動目標	学習内容	
1 時間目	【HIPHOPの歴史やリズムの特徴を学ぶ】 ・歴史を学ぶ。 ・リズムの特徴を捉え、音楽にのる。	・HIPHOPの時代背景や音楽について学ぶ。(板書・写真を使用) ・様々なダンススタイルを知る。(外部指導者による実践) ・リズムの特徴(縦のり)を捉える。 ・リズムゲームで気持ちと体をほぐす。	リズムにのって全身で自由に踊る内容。
2 時間目	【リズムにのって踊る1】 ・リズムの特徴を捉え、全身で大きく踊る。 ・自分を解放して踊る。	・「縦のり」の感覚をつかむ。 ・手の動かし方を学び、工夫して踊る。 ・即興で踊るリズムゲーム(フォロワーリーダー)に挑戦し、仲間と交流をする。	
3 時間目	【リズムにのって踊る2】 ・新たな表現方法を学び、工夫して踊る。 ・自分を解放して踊り、相手を受け入れ、互いの良さを認め合う。	・足の動かし方を学び、工夫して踊る。 ・手や足の動きを自由に組み合わせて即興で踊る。 ・移動をしたり体の向きを変化させる。 ・フォロワーリーダーやワンエイトバトルで交流をする。 ・サークルをつくって踊り合う。	
4 時間目	【チームをつくり創作をする1】 ・様々な動きを自由に組み合わせて、チームで工夫して踊る。 ・動きながら意見を出し合い進める。	・2人1組でチームをつくり16カウント創作する。 ・2組ずつ固まり(4人1組)32カウント創作する。 ・フォーメーションや構成を工夫する。	
5 時間目	【チームをつくり創作をする2・発表】 ・意見を出し合いコミュニケーションをとる。 ・互いの良さを認め合う。 ・体を大きく使い、堂々と踊る。	・前回の続きを考え、全部で32カウントを創作する。 ・2チームずつグループになって、互いに見せ合い意見交換を行う。 ・他チームにもらった意見を参考に発表に向けて練習する。 ・数チームごとに発表する。	
6 時間目	【onちゃんダンスに挑戦する1】 ・楽しみながら踊る。 ・仲間と協力し合う。	・40秒程度のダンスの振付に挑戦し、様々なステップや動きを知りダンスを深める。 ・振付によって踊り続ける楽しさや流れを知る。	既存の振付を使用した内容。
7 時間目	【onちゃんダンスに挑戦する2】 ・意見を出し合いコミュニケーションをとる。 ・互いの良さを認め合い踊る。	・チームでフォーメーションや構成を工夫して踊る。 ・発表に向けて練習をする。	
8 時間目	【発表・まとめ】 ・ダンスを見せ合い、互いの良さを認め合う。 ・恥ずかしがらずに堂々と踊る。	・チーム毎に発表をする。 ・授業の感想などを発表し、交流をする。	

* 8時間の指導計画は、同日に2時間続きで展開し、1・2・3・4・5・6・7・8時間を4日間で行なった。

は、40秒程度の長さで、はじめてダンスをする人ものりやすい弾むようなテンポの曲に、プロのダンサーが振付を行なった。リズムに合わせて上半身や足の動きが滑らかに繋がっていて、ランニングマン等の名前がついたステップも組み込まれている。教師は前に立ち、前もって習得しておいた振付を順に指導していく。振付によって様々な体の使い方を学び、リズムにのって踊り続ける楽しさを体験させる。振付を習得し上達させることが目的では

なく、楽しみながら行う。その後、4～5人で1組になり、チームダンスに発展していく。チームダンスでは、4～5時間目に学習した構成の知識を活かし、フォーメーションや空間の使い方などを工夫する。仲間と協力し、音楽に合わせて一緒に練習をする。

振付を指導する際、はじめは、4カウントや8カウントづつ区切り、ゆっくりのテンポで繰り返しながら行う。特徴がある動きは、「腕で大きくOを描いて、肘を引いてNをつ

くるよ」など、イメージしやすいよう指導する。チーム活動の時間は、巡回指導をしながら、「ダイナミックに踊れるように肘を伸ばして腕を大きく使おう」や振付を覚えることを集中して躍動感が失われてる場合は、「膝や腹部でリズムに乗りながら踊ろう」等の声かけを行なう。

8時間目はチームごとに発表を行う。見ているチームはリズムにのったり、手拍子や声援を送るなどして一緒にその時間を楽しむ。教師は、1チーム発表が終わる毎に「空間を工夫して踊っていたね」「チームの一体感を感じた」「ノリノリで躍動感があった」「それぞれの個性を発揮していたね」など、一言コメントをする。

2. 自己評価カードの結果

自己評価カードは、毎回2時間続きの授業の最後に記入した。「気持ち」と「体」の2項目で各1～5段階で自己評価し、感想を書き記した。「気持ち」とは、活動の中で楽しいや面白い、喜びを感じたり気持ちが高まったか、また、積極的に参加できたかを測った。「体」は、よく体を動かして汗をかくような活動ができたか、思い切り体を動かせたかを表し、どちらも数が多い方が良くできたとした。1に近い方が、あまり気持ちの高まりを感じなかった、あまりできなかったとした(図1・表2)。

また、1時間目の授業の始めと8時間の授業を終えた後に今の気持ちを書き記し、授業を始める前と後では気持ちにどのような変化が起きたか調査した(図2)。

さらに、8時間の授業を受けた後に、授業全体の感想を記入した(表3)。

1) 各授業の結果

全体的にグラフを見ると、男女共に授業が進むにつれて、気持ちと体の評価が高くなった。7・8時間目は特に高い。気持ちは、4～5の評価が毎回60%以上で、体は、気持ちに比べてやや低い評価になっているが、上昇傾向であった。

授業毎の気持ちと体の変化についての5段階自己評価のグラフ(図1)と感想(表2)を合わせて時間毎に見た。

1・2時間目、男子生徒は自分の動きとやりたい動きのイメージが思ったように繋がらずうまく踊れなかったという感想が多かった。気持ちの高まりより体の評価の方が低くなっていた。女子の感想は、授業開始前にはダンスに対する不安が強かったが、1・2時間目を終えると、実際に体験した喜びの記述が増え、男子に比べ開始前との差が大きかった。体がうまく動かないことや、疲れを感じることで、気持ちの高まりの方が大きかったことがわかった。

3・4時間目、男子は気持ちと体に4～5の評価をつける生徒が増えた。1・2時間目より体が慣れ、楽しさを感じたという感想が多かった。創作活動は、仲間と協力して作って踊ることの楽しさや、自分のアイデアを仲間に受け入れてもらえた喜びを感じたり、それによってダンスを好きになる生徒がいた。一方で、踊るカウントの長さが増え、覚えるのに大変さを感じた生徒もいた。

女子は、個人で踊ることに慣れてきた様子が読み取れた。チームでの創作は個人との掛け合いで踊り合うダンスと違い、仲間と一緒に踊ることができる楽しさや、チームダンスを考えることの楽しさや、作ったダンスを共

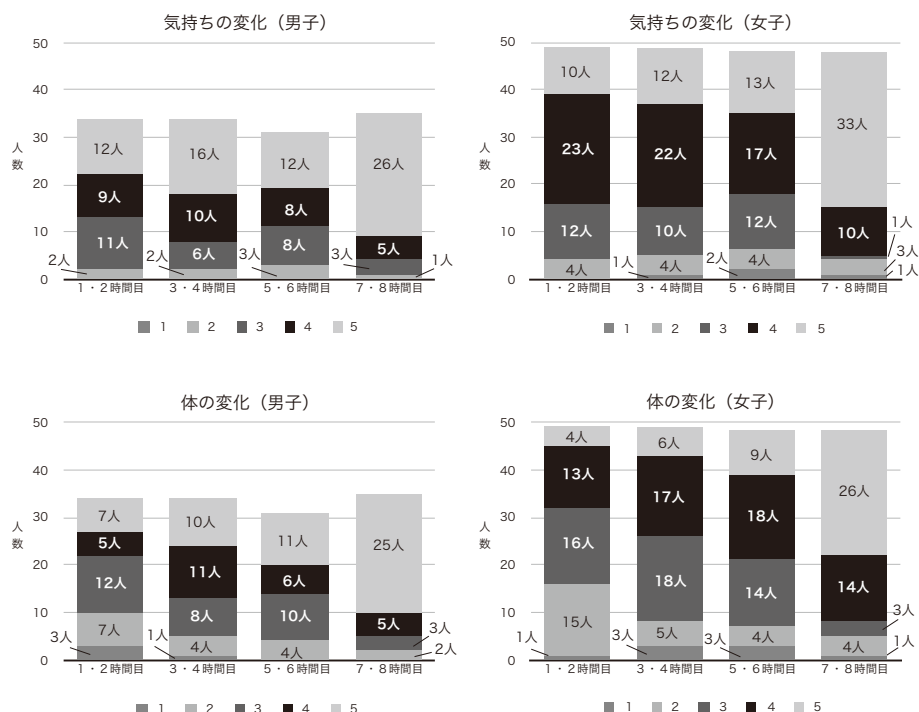


図1 授業毎の気持ちと体の変化についての5段階自己評価 (男女別)

表2 授業毎の感想 (男女別)

男子	女子
1・2時間目	
とても楽しかった。他の人を見ると、なるほどと思う動きがたくさんあった。	体力がすぐ無くなった！ダンスがすごい面白くて楽しかった！早く次の授業がしたい。
初めてだったけど、とても楽しくいい汗がかけたので良かった。	自分でダンスができた。楽しかった。また頑張る。
思ったより楽しかった。	テンションが上がってきて楽しかった。
やる前は自分にもできるかなと思っていたが、やってみたら楽しかった。	思ったよりも簡単に楽しかった。
色々なステップとHIPHOPの歴史がわかった。	思っていたよりもすごく楽しかった。普段よりも体が動いた。
のりというものがあって楽しかった。	最初はリズムにのれなかったけど、徐々にのれてきて楽しかった。
最初の時は少し疲れたけど、後から楽しくなって疲れなくなった。	最初は少しイヤだったけど、やってみたら楽しかったのが良かった。またやりたい。
めちゃくちゃ楽しかった！でもダンスはあまり上手にできなかった。	リズムにのれて楽しくできた。あっているかわからないけどワクワクできた！足が痛くて辛かったけど、楽しさで消えた。
自分なりに頑張ったけど、体が全然ついていかなかった。	ステージにのれて嬉しかった。
楽しかったけど、自分で考えてやるのが難しかった。	気持ちはめっちゃのったけど、体が思うように動かなかった。
踊りが考えられなかったし、踊れなかった。	あまりリズムが踏めなかった。
相手のダンスを真似するのがとても難しかった。	意外と難しくて全然できなかった。

男子	女子
3・4時間目	
汗をいっけいにかけた。自分一人じゃなくみんなと協力してできた。	前のときよりもリズムがとれた。ダンスするのが楽しくなった。
前回の時より楽しくできた。	3時間目は個人でやったけど、4時間目はチームでやったので楽しかった。
体が動けるようになった。とても楽しくできた。	自分が覚えたところを友達と踊れて楽しかった。
考えて踊ることができた。	人と一緒に踊ったら、自分一人の時より楽しかった。
自分で考えて振付けてやるダンスは楽しかった。	すごく楽しくて、自分で振付けを作るのが楽しかった。
自分たちで振付けをして楽しく踊れたからよかったと思う。	創作ダンスを仲良く楽しくできて良かった。
やっぱり飽きない。リズムとノリがあって楽しいです。恥ずかしさを消せばなんともない。	今回も楽しかったけど後半は2人から4人でのダンスの振付けなど、覚えるのも大変だった。できたときは嬉しかった。
前半は動きを覚えて、後半はそれを活かしてできたと思う。	みんなでダンスを作るのが楽しかった。でも、ひとりひとり好き嫌いがあるから難しい。
ペアの人と一緒にダンスをするのが難しかった。	前の授業よりも個人で作ることができた。4時間目からのグループではうまくいかないことも多かった。
自分たちで振りを考えてやったら出来た時はとても嬉しかったし、ダンスが好きになった。	体も慣れてきて動くようになってきたので楽しい。でも、男子と合わせるのが大変でした。
前回より動けたのと、ペアになって踊る時に少し緊張してしまい、あまりできなかった。	前回よりも体が動いた。友達と協力して楽しくできた。振付けを覚えるのが大変だった。
創作ダンス楽しかった。	5人でやるのがなかなか決まらなかったけど、次もどんどん頑張る！
3時間目は難しかったけど考えてできて、体も慣れてきたからよかった。4時間目は振りが決まってよかった。	16カウント決めて踊るのが大変だった。みんな苦手なのがあったりと覚えるのも大変で次はちゃんと決めて覚えてやりたいと思いました。
創作ダンスを覚えるのがむずかしかった。	フォーメーションダンスがとても楽しいし、振付けを考えられるのがいいなと思った。
ダンスを創作するのは長いから難しいと思った。	難しくて全然できなかった。
人と合わせるのが難しく苦勞した。	
5・6時間目	
4人で協力できたので楽しかった。	発表が成功して嬉しかった。
頑張った。楽しかった。	みんなでダンスを考えて一緒に踊って楽しかった。
めちゃくちゃ楽しすぎる	5人みんなで団結できたのでダンスを最後まで楽しく踊ることができた。
張り切りすぎてとてもあつかった。	みんなで踊ったとき、踊りが合っていて嬉しかった。
楽しくリズムよく踊れた。	リズムがとれるようになった。
体が動いてきた。	発表も成功したしonちゃんダンスも楽しかった。
onちゃんダンスは難しかったけど、楽しかった。	最後のonちゃんダンスがすごく楽しかった。
難しいけどすごい楽しいダンスでまたやりたい。	onちゃんダンスは難しかったけど楽しかった。
ダンスの発表は比較的楽しかったが、あとは難しかった。	オリジナルも色々なダンスが見れて面白かった。onちゃんダンスもこれから頑張りたい。
最後にまとまって発表できてよかった。onちゃんダンスは難しかったけど頑張ればできる。	人の前で発表するのは緊張したけど、達成感があつた。ランニングマンができるようになって更に楽しかった。
グループのダンスは発表で上手にできてよかった。onちゃんダンスは難しかった。	onちゃんダンスの振付が楽しかった。友達と一緒に踊って、お互いの良いところを見つけれられたので良かった。
前回より上手にダンスができた。onちゃんダンス難しかった。	onちゃんダンスがけっこう簡単だった。
ランニングマンが難しかった。	発表の時はすごく緊張した。onちゃんダンスは一つ一つの動きは単純だけど、繋げると難しかった。
あまりついていけなかった。	友達と楽しくダンスが作れて楽しかった！onちゃんダンスをはじめてみて、すごく難しく不安。
	みんなで作ったことは楽しかった。でも少し恥ずかしかった。onちゃんダンスはランニングマンがめっちゃ難しい。
	リズムがとれなかったけど覚えることはできた。

男子	女子
7・8時間目	
リズム感がつかめた。	onちゃんダンス楽しくできた。すごく楽しかった。面白かった。
onちゃんダンス楽しくできた。	今までで一番思いっきり踊れた。
とても汗をかき、onちゃんダンスを終えた時の達成感がすごかった。	ダンスの練習を友達としたりして、友達ともしっかり仲良くなれた！
最初の授業よりすごく楽しくダンスができた。	みんなとダンスを踊ることが、こんなに楽しいものなんだとわかりました。4回の授業、とても面白く、楽しかったです。
恥ずかしかったが、少しプライドを捨てて頑張れた。	最後にonちゃんダンスができたのが楽しかった。今度ダンスに触れる機会があれば、また踊りたいと思いました。
すごく楽しくなった。最初はいやだったけど楽しくなった。	自分なりに頑張れたと思うし、楽しく踊れたから良かった。
ずっとダンスをしててすごく疲れたけど楽しくできた。	ランニングマンが楽しかった。
うまく体を動かして踊れた。	最初はすごく緊張してたし不安だったけど、今までやってきたこと全部出し切れたと思います。みんなと仲良く踊れてすごく楽しかったです。
とても面白かった。来年もまたやりたい。	イヤな時もあったけど今はまたダンスの授業をやってみたいし、楽しかったのでダンスの授業をやって良かったと思いました。
とても楽しかった。	onちゃんダンスがけっこう難しかったけど、すごく楽しかった！
onちゃんダンスは難しいけどすごく楽しかった。	onちゃんダンスがランニングマンとかポップコーンとか大変だったけど、とても楽しかった。汗がいっぱい出て気持ち良かった！
今まで一番楽しく踊れた！	今日はとても緊張したけれど、今までの授業の中で一番楽しかった。ダンスも上手に踊れはしなかったけど、恥ずかしがらずに動けることができました。
全部踊れるようになって楽しかった。	やっぱりダンスは難しいと思った。でも楽しかった。
授業前は自分も踊れるのかとずっと思っていたが、自分が意外と動けてよかった。	楽しかったけどうまく踊れなかった。うまく踊れるまで練習するのは大変だと思った。
ダンスが好きになった。またやりたい。	ランニングマン全然できなくて悔しかった。

*似た内容の感想はいくつかまとめ抜粋した。

有し一緒に踊ることが良かったという感想が多かった。人数が多くなるほど仲間と意見をまとめることの難しさもある。しかし、それを前向きに捉えている感想もあった。気持ちの変化は前回と比べて大きく変わってはいないが、体の方は1・2時間目よりも4～5の評価をつける生徒が増えた。

チームダンスなど仲間と一緒に踊ることで、気持ちを高めることができることがわかった。また、フォーローザリーダーやワンエイトバトルでピックアップされた経験が自信に繋がった。

5・6時間目は、チームダンスの発表について楽しかった等、気持ちが高まったことが

わかる感想があった。自分たちで創作したダンスは、緊張しながらも発表が成功した達成感や、息を合わせて踊ることができた喜びについて記述が見られた。onちゃんダンスについて、難しさや不安を感じる感想が多く、男女合わせて30人いた。楽しいという感想が16人、動きに難しさを感じながらも楽しく活動をしていた記述が9人いた。女子は気持ちの評価で1や2を記した人がやや増え、男子は4・5が減って2・3が増えた。

7・8時間目は、8時間のダンスの授業の中で最も高い評価だった。気持ちと体の両方に5の評価をつけた生徒が半分以上で、次に4が多いことから満足度が高いことがわかつ

た。振付やステップができるようになり、発表で踊りきった達成感やそれによって自信と喜びを感じたり、恥ずかしさを捨てて踊ることができたこと、汗を掻く気持ちよさや爽快感を体験したことが伺われた。更に、「また踊りたい」など意欲を示す記述もあった。反対に、うまくいかず大変さや悔しさを感じた生徒もいた。

8時間の授業を通して、毎回の平均が2～3とやや低めに評価した生徒Aも、感想には楽しいやわくわくしたと記述していた。

生徒Bは1～4時間目まで、気持ちと体が平均4を記し、動きとしては上手くできなかったがとても楽しかったという感想だった。5・6時間目で振付が難しく感じ、2～3に下がったが、7・8時間目で5になった。仲間と合わせて踊れるようになって、ダンスが楽しいと感じたと記述していた。

2) 全体的な結果

2つの方法で授業を構成したが、どちらの方法も、はじめの時間よりも次の時間の方が、気持ちと体の評価が向上している。リズムにのって全身で自由に踊ることに焦点を当てた内容は、ゆっくりと向上していき、特に4～5時間目の仲間と一緒にチームダンスを創作する活動に入るとさらに気持ちが高まり、発表時は達成感を味わった。感想から、個人で自由に踊る経験やチームダンスに発展していく中で、気持ちや体でそれぞれ色々な思いや経験ができたことが読み取れた。

振付を模倣する内容では、3時間の短い時間で評価の向上が見られた。はじめは不安を感じる感想が多くあったが、最終回には5の評価が大きく増えた。ほとんどの生徒が楽しむこと

や達成感を感じることができた。また、このことからonちゃんダンスの難易度は生徒のレベルにはほぼ合っていたと考えられる。振付を選ぶときは、生徒の現状に合うものや、達成できる少し上の内容を想定し、設定することが大事である。

指導者側からは、毎回楽しそうな表情で取り組んでいるように見えたが、一人一人のカードを見てみると、思うように体が動いていなかったり、難しく感じているところがあることがわかった。

男女で興味・関心に違いが見られた。男子は技能の上達や個性の発揮、女子はグループ活動についての記述が目立った。

男子は個々で自分の達成感についての感想が多く見られた。ワンエイトバトルでは、様々な動きにチャレンジしたい気持ちが表れていて、ひとつの動きから、もうひと工夫しようという遊び心が見えた。振付に早い段階で慣れていった生徒の中には、振付をこなすのではなく、エネルギーに踊ったり自分の感じで踊ろうとしていたり、汗をたくさん掻きながら夢中で踊り続けている姿もあった。

女子は仲間と楽しい空間が作れたことが喜びの1つに大きく影響を与えていることが読み取れた。フォロワー・リーダーなど個人で踊るときは、少しずつ慣れていきながら楽しんでいった。自分から進んで動くことが難しい生徒も、ワンエイトバトルでピックアップされた生徒を他の全員で囲むように見ている場面で、仲間を応援したり、踊り合っている生徒のダンスに触発されて自然とリズムに乗っていたり、その空間を一緒に共有することができていた。チームダンスは、1人ではなく仲間と踊れることで楽しみや安心感を感じていた。

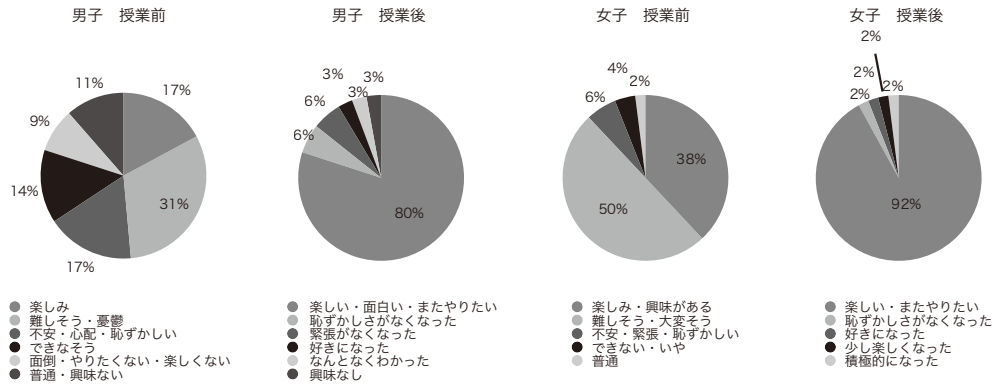


図2 8時間の授業を始める前と後の気持ちの変化

表3 8時間の授業全体の感想

男子	女子
体が動くようになった。	ダンスを堂々と踊れるようになった。
踊れるようになった。	なめらかな動きができるようになった。
少しダンスができるようになった。	リズムにのるのがあまり得意じゃなかったけど、リズムにのるのが楽しくなった。
前よりもリズムを取れるようになった。	前以上にダンスが好きになった。
体力がついた。	動くことが嫌いだったけど、今では自分から動くようになった。
リズムにのるとダンスはとても楽しい。	みんなで楽しく仲良く踊れた。踊れなくても努力しようと思えるようになった。
積極的に自分から動けるようになってよかった。	できないと思っていたところは、やってみるとで出来るようになったので、これからは何でもチャレンジしてみたい。
最初はダンスの自信がなくてとても難しかったけど、だんだん楽しくなりダンスが好きになった。	最初は自分にダンスなんかできないと思っていたけど、授業をやってくうちに楽しいと感じるようになったので良かった。
最初は踊れるか心配だったけど、今は完璧ではなくても踊れるようになっていて良い経験になったと思う。	自分で考えて楽しく踊ることができた。ダンスはすごく楽しいものだと思いました。
最初はできなくても、それができたらすごく楽しくなること。	できないことをできるようになるまでやったのがとても楽しかった。
ランニングマンとポップコーンができるようになった。	恥ずかしがらずに踊ること。それと友達と一緒に踊ったり、アイデアを出しあってダンスを作るのが楽しいことです。
始めた頃はのれなかったけど、今は気持ちよくなるようになった。	自分なりに頑張ろうと思えるようになってきて、とても楽しく踊れるようになった。
ダンスはみんなで協力し、とても楽しいものだと思えた。	あまり上手に踊ることはできなくても、気持ちさえあれば楽しむことができるんだと思いました。
みんなで楽しめるもの。	ステップがうまくできるようになったのと、大きく踊れるようになったこと。はじめは不安がいっぱいで緊張してたけど、だんだん皆で踊ることが楽しくなってきて、今では踊ることが当たり前のようになって、嬉しかった。
人前で緊張しなくなった。	上手に踊れるまで沢山練習をしないといけないので大変だったと思った。
恥ずかしがらずにしようということ。結構楽しくなってきた。	ダンスはむいてない。

* 似た内容の感想はいくつかまとめ抜粋した。

3) 授業前後の感想の比較と結果

授業前は楽しみ・興味があると肯定的に答えた生徒は男女合わせて30%以下だった(図2・表3)。70%の生徒は、ダンスに難しいイメージを持っていたり、不安や恥ずかしさを感じ、やりたくないなどの消極的な感想であった。授業終了後は打って変わって、楽しい・またやりたいなどの前向きな感想が男女ともに80%を超え、始まる前とでは全く反対の結果になった。このことから、ダンスへの苦手意識が軽減されたり払拭された生徒が多かったことがわかる。

感想はダンスが楽しいと感じるようになったという内容が多かった。リズムにのる楽しさを覚えたり、仲間と踊ることによって楽しむことができる喜びを知った。何かができるようになったという喜びや達成感を味わった。また、技術的にできるようになることが全ての目標ではなく、楽しんで取り組むことが出来るようになったり、恥ずかしがらずに人前で表現ができるようになったことや自主的に動くようになったなど、ダンスを通して前向きな思考を得た生徒もいる。さらに、これらの経験を他の活動にも活かしたいという積極的な意思を見せる記述もあった。

反対に、達成することができなくてネガティブな印象を持った生徒もいた。

Ⅳ. 考 察

2つの内容は、楽しみ方の質や、経験できる内容に違いが見られた。

リズムにのって全身で自由に踊る内容は、はじめは技能的な難しさやイメージ通りに踊れない歯がゆさがあるが、慣れるに従い自由

に踊る面白さや楽しさを感じるようになった。個人・チーム活動のどちらにおいても自分が動いて発信しないと成り立たない内容であるため、自発的な活動が引き出された。気持ちや体、知識、仲間とのコミュニケーション、生み出す力を養うなど、様々な学びがある。自分で動きを見つけながら即興的に踊る学習に慣れるまでや、仲間と考えを出し合ってチームダンスを創作をするには既存の振付を活用するより多くの時間数の確保が必要である。

振付を覚えて踊るダンスは、ダンスの流れが気持ちよく踊れるように作られているため、多くの人がリズムに乗って踊り続ける楽しさを味わうことができる。動きを覚えて流れよく踊れるようになった時の気持ちよさや楽しさ、繰り返し練習をして得た達成感は大い。

指導上注意する点は、振付やステップを習得することに重点を置くことや、個人の技術を向上させることが目的ではないことを生徒に理解させることである。リズムに乗ってダンスを楽しむ体験をさせることが大事である。主体的な活動ができるようチームダンスに発展させ、仲間と関わる場面をつくり、チーム毎に構成を考えるなど、毎回の課題を持って取り組む必要がある。流行りの振付を使用する際は、動きの数や振付の長さ、曲のテンポを確認して、対象の生徒の能力に合うか検討し、達成感を得られるようにする。

これらの結果から、踊り続ける楽しさを経験させ、自分の発想で自由に踊ることの両方の良さを知ることができる授業をつくることは理想だが、どちらか一方の方法を活用しても、ねらいを的確にし、毎回課題を持って取

り組むことができる指導計画が必要だと考える。

文 献

- 1) 文部科学省：学校体育実技指導資料 第9集 表現運動系及びダンス指導の手引, 2013.3.
- 2) 文部科学省：中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編, 2017.7
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/__icsFiles/afieldfile/2019/03/18/1387018_008.pdf.
- 3) HTB北海道テレビ／イチオシ！モーニング on ちゃんダンス
<https://www.youtube.com/watch?v=7DdhUeSNkwI>.

